

Vos questions / nos réponses

sevrage de la codeine

Par [yuki56](#) Postée le 08/04/2015 15:01

Bonjour,

Cela fait plus d'un an que je prends des anti douleurs à base de codeine. Migraineuse de longue date je prenais des antidouleurs classiques. Après une opération j'ai eu des efferalgan codeines et ce fut le début de mon addiction.

A l'heure actuelle j'ai trouvé un site qui me livre mes médicaments : prantaline, migralgine ou klipal. Et j'en prends 8/10 par jour.

Sinon j'ai mal. Au dos ou à la tête. Je ne trouve pas de compromis et si je réduis la dose je me sens mal...

Je ne sais pas trop comment faire car je mens à mon conjoint, trouve des médicaments sans ordonnance et je ne suis pas moi. Je pense à mes cachets tout le temps... Comment les prendre discrètement où en acheter ect ect

Comment puis je arrêter avec des effets moindres du sevrage ?

Merci d'avance

Mise en ligne le 08/04/2015

Bonjour,

Nous comprenons votre désir d'arrêter les antidouleurs. La situation que vous détaillez ne vous permet plus de vivre comme vous le souhaiteriez. Nous vous encourageons dans votre démarche.

Une prise prolongée, à doses importantes de médicaments codéinés, entraîne une forte dépendance physique mais également psychique. En ce qui concerne le sevrage, il est très variable d'une personne à une autre. Certaines ne présenteront aucun symptôme de sevrage à l'arrêt de la codéine tandis que pour d'autres cela sera plus difficile et plus long. On peut ressentir différents symptômes de manque tel que les douleurs physiques (douleurs au dos et à la tête) que vous décrivez. Le sevrage peut également faire état de symptômes anxieux et dépressifs, de palpitations, de sueurs, diarrées...

Pour éviter de ressentir trop le manque, il est donc plutôt recommandé de ne pas arrêter brutalement tout produit appartenant à la famille des opiacés comme c'est le cas de la codéine.

Il peut être aidant de vous faire accompagner, de parler de votre dépendance à quelqu'un d'extérieur et dont vous n'aurez pas à craindre le jugement. Il existe des centres de soins en addictologie CSAPA (centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) où vous pourrez recevoir une aide pour votre sevrage. Vous pourrez y rencontrer un médecin qui envisagera avec vous la solution de sevrage la plus adaptée. Vous pourrez également y consulter un psychologue si vous en ressentez le besoin. Vous pourrez trouver l'adresse de ces CSAPA sur notre site internet *drogues-info-service.fr* dans la rubrique "adresses utiles".

En parallèle, nous vous conseillons vivement de consulter un spécialiste, si ce n'est déjà fait, pour guérir de vos migraines.

Si vous souhaitez avoir une écoute ou approfondir certains questionnements, n'hésitez pas à nous joindre par Chat (tous les jours de 14h00 à 2h00) ou par téléphone au *0800231313*, tous les jours de 8h00 à 2h00 (appel anonyme et gratuit).

Bien à vous
